



75

FRÅGOR

GRATIS SAMTALSGUIDE

Bra frågor för par

Roliga, djupa och nära frågor
som gör det lättare att lära känna varandra.

SÅ HÄR ANVÄNDER NI LISTAN

Välj tre till fem frågor. Båda svarar,
och ställ minst en följdfråga.

Ett gratis reflektions- och samtalsverktyg från Pair Perspective.



FRÅGOR 1-10

10 enkla frågor för att komma igång

Börja här om ni vill ha ett varmt samtal utan att göra det för allvarligt. Svara gärna båda på samma fråga innan ni går vidare.

1

Vilket har varit ditt bästa ögonblick den här veckan?

6

Vad skulle du vilja ha mer tid för i vardagen?

2

Vad ser du mest fram emot just nu?

7

Vad tycker du att vi är riktigt bra på som par?

3

När känner du dig mest avslappnad med mig?

8

När känner du dig som mest sedd av mig?

4

Vilken liten sak gör alltid din dag bättre?

9

Vad skulle kunna göra den kommande veckan lite lättare för dig?

5

Vilket minne av oss gör dig nästan alltid på gott humör?

10

Vad skulle du vilja att vi gjorde tillsammans snart?



FRÅGOR 11-20

10 roliga frågor till din partner

Alla samtal behöver inte handla om utveckling. Roliga frågor kan locka fram berättelser, egenheter och sidor av varandra som lätt försvinner i en hektisk vardag.

11

Om vi kunde resa vart som helst i morgon, vart skulle du ta med mig?

16

Vilket är det roligaste missförståndet vi har haft?

12

Vilken av mina vanor är charmigt konstig?

17

Vilken tävling tror du att vi skulle kunna vinna som lag?

13

Vilken låt borde vara temalåten för vår relation?

18

Om vi bytte liv i en dag, vad tror du skulle överraska dig mest?

14

Om vi startade ett litet företag tillsammans, vad skulle vi sälja?

19

Vilken är den mest spontana dejten vi skulle kunna hitta på den här månaden?

15

Vilken fiktiv familj skulle vi passa bäst in i?

20

Vilket tidigt ögonblick i vår relation skulle du gärna vilja se på film?



FRÅGOR 21-30

10 djupa frågor för par

De här frågorna handlar mer om vilka ni är än om vad ni gör. Ge varandra tid att tänka och var nyfikna när ett svar skiljer sig från det ni förväntade er.

21

Vad behöver du för att känna dig trygg i en relation?

26

Om ditt liv hade en bruksanvisning, vilken sida borde jag läsa oftare?

22

Vilken erfarenhet har format dig mer än de flesta vet?

27

Vad gör det svårt för dig att be om hjälp?

23

Vad är du rädd för att förlora när livet förändras?

28

När märker du att du behöver närhet, och när behöver du mer utrymme?

24

När känner du dig mest som dig själv?

29

Vad betyder ett gott liv för dig just nu?

25

Vad önskar du att fler förstod om dig?

30

Vad hoppas du att ditt framtida jag kommer att tacka dig för?



FRÅGOR 31-45

15 frågor om relationen

Bra frågor om relationen kan synliggöra både styrkor och behov. Målet är inte att betygsätta relationen, utan att förstå hur den upplevs från båda sidor.

31

När känner du att vi är mest på samma lag?

39

Vad tror du att vi tar för givet hos varandra?

32

Vad tycker du har blivit bättre mellan oss med tiden?

40

Vilken liten vana skulle kunna göra vår vardag bättre?

33

Vad gör jag som får dig att känna dig älskad eller uppskattad?

41

När känner du störst avstånd mellan oss?

34

Finns det något fint vi brukade göra som du saknar nu?

42

Vad hjälper dig att hitta tillbaka till mig efter en oenighet?

35

Vilken styrka i vår relation är du mest tacksam för?

43

Vilket är det mest typiska "vi"-ögonblicket du kan komma på?

36

När upplever du att vi prioriterar varandra på ett bra sätt?

44

Vad önskar du att vi var mer nyfikna på tillsammans?

37

Vad betyder kvalitetstid för dig i praktiken?

45

Om vår relation var en tv-serie, vad skulle avsnittet vi är i nu heta?

38

Finns det något du önskar att vi firade eller lade märke till oftare?



FRÅGOR 46-55

10 frågor om kommunikation och behov

Här är det extra värdefullt att tala utifrån sitt eget perspektiv. Prova "jag upplever" och "jag behöver" i stället för att förklara vad den andra gör fel.

46

Vad gör det lättare för dig att berätta för mig att något är svårt?

51

Vad behöver du av mig när du är stressad?

47

Hur kan du visa mig att du vill ha stöd – inte lösningar?

52

Hur vill du att vi tar upp ett sårbart ämne?

48

När känner du dig verkligen lyssnad på av mig?

53

Finns det något du ofta försöker säga men inte tycker kommer fram tydligt?

49

Vad brukar få dig att dra dig undan i ett samtal?

54

Vad hjälper dig att lugna ner en oenighet?

50

Hur kan vi säga till tidigare när något börjar störa oss?

55

Hur kan vi bli bättre på att reparera efter att vi har sårat varandra?



FRÅGOR 56-65

10 frågor om värderingar och framtiden

Ni behöver inte vilja exakt samma saker. Det viktiga är att veta vart ni vill tillsammans, var ni kan vara flexibla och vilka val som betyder mest för var och en av er.

56

Hur ser en vanlig, bra vardag ut för dig om fem år?

61

Vilka traditioner vill du att vi skapar tillsammans?

57

Vad vill du att vi ska prioritera mer framöver?

62

Vad betyder familj för dig, och vilken plats ska familjen ha i våra liv?

58

Vad betyder ekonomisk trygghet för dig?

63

Hur vill du balansera arbete, fritid och tid tillsammans?

59

Om vi fick en helt ledig månad tillsammans, vad skulle du använda den till?

64

Vilken dröm hoppas du att jag ska stödja dig i?

60

Hur hoppas du att vår relation utvecklas under de kommande åren?

65

Vilket val om framtiden tycker du att vi borde prata mer om?



FRÅGOR 66-75

10 frågor om närhet och intimitet

Närhet kan vara allt från uppmärksamhet och trygghet till beröring och sex. Kom gärna överens om att båda får hoppa över en fråga och möt ärliga svar utan press.

66

När känner du dig närmast mig känslomässigt?

71

Finns det något som ofta står i vägen för att vi ska känna oss nära?

67

Vilka små tecken på kärlek betyder mest för dig?

72

Hur kan vi prata tryggare om önskningar och gränser?

68

Vad får dig att känna dig åtrådd?

73

Vad hjälper dig att vara närvarande när vi har tid tillsammans?

69

Vilken typ av fysisk närhet uppskattar du mest i vardagen?

74

Finns det någon form av närhet som du saknar mer av?

70

När är det lättast för dig att ta initiativ till närhet?

75

Vad kan vi göra den här veckan för att skapa ett litet ögonblick med mer kontakt?



NÄSTA STEG

Se relationen från båda sidor

Det kostnadsfria och privata relationstestet låter er svara
var för sig och jämföra hur ni upplever
14 delar av relationen.

Start gratis på pairperspective.com/sv

Ingen registrering. Svaren delas först när båda är klara.

Pair Perspective är ett reflektionsverktyg, inte behandling eller diagnostik.